

SPORT KURASHIDA MASHG‘ULOT VA MUSOBOQA FAOLIYATINI BOSHQARISH ASOSLARI

Adilov Sarvar Qaxramonovich

p.f.d. (DSc), dotsent, O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Annotatsiya. Mazkur maqolada sport kurashida musobaqa va mashg‘ulot faoliyatini boshqarish hamda optimallashtirish uslubiyatini samaradorligi ko‘rsatilgan.

Kalit so‘zlari: sport kurashi, optimallashtirish uslubiyatini samaradorligi, musobaqa va mashg‘ulot faoliyatini boshqarish.

ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Адилов Сарвар Кахрамонович

д.п.н. (DSc), доцент, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Аннотация. В данной статье представлена эффективность методики оптимизации и управления соревновательной и тренировочной деятельности в спортивной борьбе.

Ключевые слова: спортивная борьба, эффективность методики оптимизации, управление соревновательной и тренировочной деятельностью.

BASICS OF MANAGING TRAINING AND COMPETITION ACTIVITIES IN SPORTS WRESTLING

Adilov Sarvar Kakhramonovich

doctor of pedagogical sciences (DSc), docent

Uzbek State University of physical education and sports

Annotation. In this article presents the effectiveness methods of optimization and management of competitive and training activities in wrestling.

Key words: wrestling, effectiveness methods of optimization, management of competitive and training activities.

Dolzarbligi. O‘zbekiston Respublikasining maqsadli siyosati tufayli jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Jahon miqyosida dunyo mamlakatlarida jismoniy tarbiya va sportga katta e‘tibor qaratilayotganligi, Olimpiya o‘yinlari, Jahon chempionatlari, Osiyo chempionatlari va nufuzli xalqaro musobaqalarning o‘tkazilishi barcha yoshlarning qiziqishini oshirishga xizmat qilmoqda.

Sport kurashida sport musobaqalarining tez sur‘atlar bilan o‘sib borishi kuzatilmoqda, kurashchilarning jismoniy tayyorgarligining rivojlanish tendentsiyalari va samaradorligi to‘g‘risida obyektiv ma‘lumot olish, sportchilarni tayyorlashning yangi jihatlaridan xabardor bo‘lish muammosi juda dolzarb bo‘lib qolmoqda. Shu bilan birga, raqobat faolligini tahlil qilish bo‘yicha yetarlicha ilmiy tadqiqotlar olib borilmayotganligi, sport kurashlari bo‘yicha mashg‘ulotlar jarayonini rejalashtirish va tashkil etishning zamonaviy hamda innovatsion usullarining yo‘qligi boshqaruv tizimiga ta‘sir ko‘rsatmoqda. Hozirgi vaqtga kelib, sport kurashida maxsus trenajyorlar va mashqlardan foydalanishga asoslangan kurashchilarning kuch chidamliligini rivojlantirish texnologiyalarini joriy etish dolzarb hisoblanadi. Sport kurashlarida maxsus trenajyorlar va mashqlardan foydalanish asosida kurashchilarning kuch chidamliligini rivojlantirish bo‘yicha pedagogik kuzatishlar olib borish ilmiy tadqiqotimizning dolzarbligini belgilaydi.

Yuqori sport yutuqlarining nufuzi, yirik xalqaro musobaqalarda raqobatning kuchayishi, mashg'ulotlar va raqobat yuklamalarining muttasil ortib borishi, kurash geografiyasining kengayishi hozirgi bosqichda yuqori darajadagi malakali sportchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirish zaruratini belgilab bermoqda.

Yuqori samaradorlik sporti aniq shaxslar va umuman xalqning genetik iste'dodi, jamiyat darajasi hamda ijtimoiy tuzilishining ko'rsatkichi bo'lishi lozimdir. Mashg'ulot texnologiyalarini har tomonlama takomillashtirish yo'llari to'g'risidagi yangi ilmiy g'oyalar tizimini yaratish va hayotga tadbiiq etish orqali yuqori malakali sportchilarni tayyorlashni monitoring qilish hamda boshqarish nazariyasi va metodologiyasini yangilanishini ta'minlash zarur.

Zamonaviy kurashda muvaffaqiyatga erishish sharti bir qator tadqiqotlar mavzusi bo'lgan raqobat faolligini baholash, texnik va taktik mahoratning o'sishini bashorat qilish masalalarini hal qilishdan iboratdir [1,5]. Mazkur ishlarning mualliflari kurashchilar tayyorgarligining bir qancha jihatlarini belgilovchi har xil turdagi namunaviy xususiyatlarni ishlab chiqdilar [2,3]. Biroq, ushbu ko'rsatkichlarning barchasi tizimga kiritilmagan, chunki turli talqinlarga, turli reyting shkalalariga, ta'riflarga ega bo'lib, mazkur yondashuv ularni tizimli qo'llashni juda murakkablashtiradi [5].

Zamonaviy sharoitda kurashchi mahoratining eng muhim mezonlaridan biri musobaqaning barcha bosqichlarida baholangan usullarning barqaror ishlashi hisoblanadi. Kurashda texnik-taktik harakatlar ishonchligini oshirish masalalarini tadqiq qilgan deyarli barcha mutaxassislar kurashchilarning sport yutuqlari darajasini oshirishning asosiy elementlaridan birini butun musobaqa davomida hujum texnikasini barqaror bajarish omili deb hisoblaydilar.

Musobaqa qoidalarini kurashchilarning musobaqa faoliyatini amalga oshirish shartlarini tartibga soluvchi asosiy ishchi hujjat sifatida olib, shuni ta'kidlash kerakki, qoidalarga kiritilgan o'zgartirishlar qat'iy asoslangan bo'lishi va sportchilarni tayyorlash usullarini takomillashtirish yo'llarini oldindan belgilab qo'yishi kerak. Bundan tashqari, bunday o'zgarishlar sportchilar tanasining ushbu bellashuvlar ta'sirida yuzaga keladigan turli tizimlarining ijobiy yoki salbiy dinamikasini hisobga olgan holda, raqobatbardosh bellashuvlar mazmunini chuqur tahlil qilish asosida amalga oshirilishi kerak.

Bellashuvlarning ko'ngilochar ahamiyatini oshirish maqsadida, Xalqaro kurash federatsiyasi tomonidan erkin kurash bo'yicha musobaqalar qoidalariga kiritilgan so'nggi o'zgartirishlar kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan texnik harakatlar arsenalining sezilarli darajada qisqarishiga va kurash intensivligining oshishiga olib keldi. Musobaqalarning yangi reglamenti kurashchilarning musobaqa faoliyati muvaffaqiyatini belgilovchi muhim omillar tarkibini biroz o'zgartirdi.

Kurash bo'yicha mutaxassislarning fikricha, sportchilarning yuksak mahorati shundaki, ular gilamda improvizator bo'lib, raqiblari chigallashib ketadigan taktik dunyoqarashi tufayli ular turli xil labirintlar quradilar [1,2,4]. O'z rejalarini o'z vaqtida tan olish, 2-3 harakatda raqiblar hujumda qanday harakatlar qilishlarini oldindan bilib olishadi. Har xil taktik kombinatsiyalar, variatsiyalar va komplekslarning keng qo'llanilishi (har birining arsenalida 3-4 ta imzo, 2 ta tik holatda va 1-2 ta parterda) ularni daxlsiz qiladi. Kurashning ushbu yo'nalishi hozirda eng ilg'or bo'lib, kurash bellashuvlarini o'tkazish uchun yangi talablarga javob beradi. Bir qator mualliflar fikricha, kelajakda kurashchilarning individual imkoniyatlarini oshirish zarurati yanada ortadi [1,2,4].

Kurashchilarning individual imkoniyatlarini chuqur takomillashtirish va ro'yobga chiqarish bosqichlarida amaliy ishlarning muhim xususiyati uning har bir kurashchining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda tanlanishidir. Ushbu bosqichlarda guruh yondashuvi hujum harakatlarining texnik va taktik arsenalini takomillashtirishda tobora ko'proq individual yondashuvga o'rin bermoqda.

Sportchilarning tayyorgarligini boshqarish tizimining eng muhim elementlaridan biri bu nazorat bo'lib, u sportchilarning tayyorgarligining turli jihatlarini, mashg'ulotlarga va

raqobatbardosh yuklamalarga bo‘lgan reaksiyalarini, mashg‘ulot jarayonining samaradorligini, shuningdek, sportchilarning tayyorgarligini baholash bo‘yicha tashkiliy chora-tadbirlar majmui sifatida tushuniladi. Sportchilarning texnik xususiyatlarini hisobga olgan holda sportdagi nazorat, sportchining holati va uning dinamikasi haqida obyektiv, har tomonlama ma‘lumot olish uchun mashg‘ulot jarayonining tarkibiy bo‘linmalarida (mikrosikl, mezosikl, makrosikl) qo‘llaniladigan turli xil pedagogik nazorat turlarini (bosqichli, joriy, operativ) amaliy amalga oshirishni o‘z ichiga oladi.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayoni tobora ilmiy-amaliy izlanish xarakteriga ega bo‘lib bormoqda, bu sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va rejalashtirishga ilmiy asoslangan yondashuvni talab qiladi. Sport faoliyatini axborotlashtirish sharoitida individual ong tomonidan axborotni qabul qilish va qayta ishlash usullari haqida savol tug‘ilishi tabiiy. Sport kurashlari bo‘yicha bu savolga javob birinchi navbatda ma‘lumot to‘plashga intiladiganlarni (minimal xarajat bilan) qiziqtiradi, ammo bu sportchining texnik mahoratini shakllantirish muammolari bilan shug‘ullanadigan murabbiylar va sportchilar – o‘qituvchilar uchun ahamiyatli emas.

Kompleks nazoratning barcha turlari (bosqichli, joriy va operativ) aniq amaliy muammolarni hal qilishda sportchining motor faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olishga asoslangan bo‘lishi kerak. Mashg‘ulot jarayonini boshqarish sport mashg‘ulotlari jarayonida amalga oshiriladigan pedagogik ta’sir to‘g‘risidagi ma‘lumotlarning mavjudligini nazarda tutadi. Pedagogik ta’sir sportchilarning tana funksiyalari holatidagi rejalashtirilgan o‘zgarishlarga mos kelishi kerak, bu esa pirovard natijada mashg‘ulot jarayonining samaradorligini va musobaqa faoliyatining muvaffaqiyatini belgilaydi. Pedagogik ta’sirni rejalashtirish va o‘quv-mashg‘ulot jarayonini dasturlash asosini kompleks nazorat jarayonida olingan ma‘lumotlar tashkil qiladi.

Sport pedagogikasida sport yutuqlarining o‘shishi sharoitida insonga har qanday sharoitda ham o‘z salohiyatini maksimal darajada oshirish uchun harakatni erkin tanlash huquqiga ega ekanligini anglab yetishiga yordam beradigan ta’lim va tarbiya usullarini ishlab chiqish muammosi yanada keskin paydo bo‘lmoqda.

Ma‘lumotni uzatishda vaziyatning to‘liq imkoniyatlarini maksimal darajada oshirish va shaxsni ijobiy faollashtirish uchun barcha sa’y-harakatlarni takomillashtirishi kerak. Ushbu yondashuv qanchalik ijodiy bo‘lsa, muvaffaqiyatga erishish imkoniyati shunchalik katta bo‘ladi.

Sport tayyorgarligi nazariyasi va metodikasi sohasidagi yetakchi mutaxassislarining fikricha, sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishning istiqbolli yo‘nalishlaridan biri sportchilarning jismoniy tayyorgarligini monitoring qilish va tahlil qilishning yangi, yuqori samarali vosita, usullarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish hisoblanadi.

Sport fanida axborot texnologiyalarining rivojlanishi turli xil psixodiagnostika usullari, avtomatlashtirilgan nazorat va tahlil usullari, organizmning qisqa muddatli va uzoq muddatli moslashuv jarayonlarini simulyatsiya qilish dasturlari, ekspert tizimlarini ishlab chiqishda namoyon bo‘ladi. Shuni ham ta’kidlash kerakki, zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish nafaqat individual tipologik xususiyatlarni diagnostika qilish, sportchilarning tayyorgarligini baholash, shuningdek, sport mashg‘ulotlari tizimining individual tarkibiy qismlarini modellashtirish, prognozlash, loyihalash muammolarini hal qilish o‘quv-mashg‘ulot jarayonining samaradorligini ham baholash imkonini beradi.

Malakali kurashchilarning musobaqa faoliyatini chuqur o‘rganish muhimligini zamonaviy musobaqa qoidalari kurash bahslari shiddatining sezilarli darajada oshishiga olib kelinganini ta’kidlaydi. Sport fanining yetakchi mutaxassislari va murabbiylar sportchilarning musobaqa faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlarini batafsil o‘rganish asosida o‘quv-tarbiyaviy ishlar samaradorligini oshirishga intiladi. Shu holatni inobatga olib, kurashchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning texnik-taktik tayyorgarligini boshqarishning maxsus tizimi belgilandi. Uning mohiyati individuallashtirilgan faoliyatning muhim

tomonlarini va sportchilarni tayyorlashda rejalashtirilgan maqsadlarga erishish yo'llarini aniqlashdan iborat. Mazkur holat natijasida sportchilarning maxsus-jismoniy, texnik-taktik va boshqa tayyorgarlik darajasiga qo'yiladigan talablar oshdi. Amalga oshirilgan hujum texnikasi sonining ko'payishi tufayli kurashchilar ochkolar bo'yicha biroz ustunlik bilan tez-tez g'alaba qozona boshladilar. Bellashuvni baholashda ogohlantirishlar va majburiyatlar soni kam emas. Bellashuv uslubi ham o'zgardi va hujum harakatlarining murakkab arsenalini rag'batlantirish boshlandi.

Mualliflarning ta'kidlashicha, bugungi kunga qadar har bir vazn toifasi bo'yicha yagona modelga eng yaxshi ko'rsatkichlar bo'yicha tanlab olingan yuqori malakali sportchilarning raqobatbardoshlik faoliyatining namunaviy ko'rsatkichlari aniqlangan [1,3,5]. Shu bilan birga, musobaqa qoidalaridagi o'zgarishlarni hisobga olgan holda kurashchilarning raqobat faolligini tavsiflovchi namunaviy qadriyatlar to'plamini yanada chuqurroq ishlab chiqish talab etiladi.

Raqobat faoliyatini tahlil qilishga bag'ishlangan ko'plab eksperimental va tadqiqot ishlari to'plangan. Ulardan kelib chiqib, texnik va taktik harakatlardan foydalanish variantlarini belgilash, sport mahoratini oshirish uchun yangi zaxiralarni izlash kerak. Bellashuvda berilgan faollik darajasi bilan raqobatbardosh faoliyatni modellashtirish texnik va taktik tayyorgarlikning keng ko'lamlı jihatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishga imkon berishi ham muhimdir. Bu, ayniqsa, raqobatbardosh bellashuvlarning g'ayri oddiy yuqori faolligi, ularning ta'lim va mashg'ulot sharoitidagi shunga o'xshash ishlardan sezilarli farqi bilan bog'liq holda muhimdir.

Tadqiqot maqsadi: Kurash bo'yicha musobaqa va mashg'ulotlarni optimallashtirish hamda boshqarish metodologiyasini ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti va predmeti: malakali kurashchilarning musobaqa va o'quv-mashg'ulot faoliyati.

Ilmiy yangilik:

- vazn toifalari va bellashuv uslubini hisobga olgan holda malakali kurashchilar o'rtasida hujum harakatlarining texnik va taktik arsenalida individual farqlar aniqlandi;

- raqobatbardosh va o'quv faoliyatini optimallashtirish hamda boshqarishda maxsus mashqlardan foydalangan holda kurashchilar uchun metodologiya ishlab chiqildi va sinovdan o'tkazildi;

- yuqori malakali kurashchilarning texnik shart-sharoitlarini takomillashtirish uchun innovatsion va axborot texnologiyalaridan foydalangan holda kurashchilarning musobaqa hamda o'quv-mashg'ulot faoliyatini optimallashtirish va boshqarish metodikasi ishlab chiqildi;

- malakali kurashchilarning musobaqa faoliyatini namunaviy ko'rsatkichlari belgilandi;

- "BZA" va "WREST" ixtisoslashtirilgan kompyuter dasturlari yordamida kurashchilarning raqobat faoliyatini ko'rsatkichlarini avtomatlashtirilgan tahlil qilish metodikasi ishlab chiqildi va sinovdan o'tkazildi.

Ushbu maqsadga erishish uchun tadqiqot oldidan quyidagi tadqiqot vazifalari belgilandi:

- 1..Musobaqa qoidalaridagi o'zgarishlarni hisobga olgan holda malakali kurashchilarning musobaqa va mashg'ulot faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish.

- 2..Vazn toifalari va kurash uslubini hisobga olgan holda malakali kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligining individual xususiyatlarini aniqlash.

- 3..Ishlab chiqilgan usulning samaradorligini eksperimental asoslash kurash bo'yicha musobaqa va mashg'ulotlarni optimallashtirish hamda boshqarish.

Yuqoridagilar bizni turli vazn toifasidagi kurashchilar tomonidan bellashuvlarining har bir daqiqasida, davr va umuman bellashuv uchun bajariladigan texnik-taktik harakatlarning miqdor va sifat xususiyatlarini o'rganishga undadi. Olingan faktik materiallar asosida kurashdagi texnik-taktik harakatlar miqdorining samaradorligi aniqlandi. Malakali kurashchilarning hujum harakatlarining texnik va taktik arsenalining samaradorligini oshirish maqsadida kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi mazmunida tezlik va kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan ishlar hajmi kamayganligi aniqlandi.

Tahlil qilishda o'zimizning pedagogik kuzatishlarimizdan va videoyozuv materiallaridan ham foydalandik. Sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligining barcha o'rganilgan parametrlari har bir vazn toifasi uchun alohida hisoblab chiqilgan. Keyin ular uchta vazn toifasiga bo'lingan: (yengil vaznda), (o'rta vaznda) va (og'ir vaznda). Kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi to'g'risida xolis ma'lumotlar olish uchun xalqaro va respublika miqyosidagi musobaqalar vazn toifalari hisobga olingan holda va SD ko'rsatkichlarini avtomatlashtirilgan tahlil qilish usulidan foydalangan holda bellashuv daqiqalari, har bir davr, bahslar bo'yicha tahlil qilindi.

O'quv-mashg'ulot, nazorat va bellashuvlarda kurashchilarning raqobat faoliyatini avtomatlashtirilgan tahlil qilish metodikasi joriy etildi hamda sinovdan o'tkazildi, bu esa TTH ning tezkor boshqaruvini qurish sxemasi asosida SD ko'rsatkichlari to'g'risida ishonchli ma'lumotlardan aniq foydalanishni ta'minladi va keyinchalik turli xil xatolarni tuzatdi. O'quv-mashg'ulot jarayonining darajalari, o'quv-mashg'ulot topshiriq kodlari yordamida kurashchilarning texnik-taktik arsenali individuallashtirildi.

Axborot ta'minoti asosida kurashchilarga o'zaro bog'liq axborot manbalari, usullari va vositalari to'plami taqdim etildi. Avtomatlashtirilgan tahlil va axborot ta'minotining SD ni tavsiflovchi ko'rsatkichlar bilan o'zaro ta'siri orqali doimiy aloqa ta'minlandi.

Malakali kurashchilarning o'quv-mashg'ulot, nazorat va bellashuv bahslarida 3 turdagi kurashchilar uchun axborot ta'minotidan foydalangan holda umumiy e'tibor qaratildi. Kurashchilarning muvaffaqiyatli chiqishlari va texnik usullarni bajarish samaradorligini oshirishning ajralmas sharti - bu kurashchilarning SD da tez-tez qo'llaniladigan texnik usullarning miqdoriy tarkibini ishlab chiqishdan iborat bo'lib, bunda kurashning texnik imkoniyatlarini optimallashtirishga qaratilgan individual kurash uslubini hisobga olgan holda nisbat qo'shimcha ravishda taktik strategiyalar qurilgan texnika arsenali asos bo'ldi.

Xulosa

1. Zamonaviy sport fani sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini individuallashtirish muammosini yuqori malakali sportchilarni boshqarishning yetakchi yo'nalishlaridan biri sifatida qaraydi. Shu bilan birga, yuqori malakali kurashchilarning bellashuv va mashg'ulot faoliyati bo'yicha olib borilgan ilmiy-pedagogik kuzatishlar natijalari biz taklif etayotgan metodikaning samaradorligidan dalolat beradi. Bundan tashqari, vazn toifalariga xos individual xususiyatlarni inobatga olgan holda, tajriba guruhi kurashchilariga taklif qilinadigan tezkor-kuchga yo'naltirish vositalari va usullari berildi.

2. Ushbu ishda biz kurashchilarning TTT mazmunini, vazn toifalari va kurash uslubini hisobga olgan holda, mashg'ulotlar jarayonida axborot ta'minoti va harakatlar kodeksidan foydalangan holda batafsil bayon qildik. Kurashchining texnik ko'rsatkichlari to'g'risidagi ma'lumotlar o'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonini to'g'rilash, shuningdek, murabbiylarning kasbiy mahoratini oshirish uchun axborot yordamidan foydalangan holda taqdim etildi. Axborot ta'minotiga asoslanib, ular TTTning o'zaro bog'liq bo'lgan ma'lumotlar manbalari, usullari va vositalari to'plamini ifodalaydi. Mashg'ulotlarning o'ziga xosligi shundaki, tajriba guruhida kurashning barcha turlari kurashchilarning vazn toifalari va kurash uslubini hisobga olgan holda o'tkazildi. Mashg'ulot o'yinlarida individual uslublar nisbati quyidagicha edi: KS-20%; SS-30%; TS-40%. Nazorat o'yinlarida nisbat boshqacha taqsimlangan KS-60%; SS-50%; TS-40%. Raqobatli bellashuvlarda kurash uslublarining bir xil nisbati ishlatilgan - KS-20%; SS-20%; TS-20%.

3. Tajriba guruhida kurashchilar mashg'ulot jarayoni mazmunini aniqlashda ularning kurash uslubini hisobga olgan holda texnik-taktik tayyorgarlikni o'zlashtirish va takomillashtirishga qaratilgan o'quv-mashg'ulot topshiriqlari kodlari bo'yicha tizimlashtirildi. Bizning tadqiqotlarimiz shuni aniqladiki, malakali kurashchilarning SD va TTT ko'rsatkichlari musobaqalarda hal qiluvchi natijalardan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, bunday omillarning

soni musobaqalardagi umumiy natijani belgilovchi turli ko'rsatkichlarga ta'sirini hisobga olgan holda aniqlanishi kerak.

Kurashchilarning raqobat faolligini tahlil qilish bizga vazn toifalarida aniqlangan individual farqlardan kelib chiqqan holda, malakali kurash bo'yicha kurash uslubini hisobga olgan holda mashg'ulot vositalarini samarali tanlash imkonini berdi.

Adabiyot

Abdiev A.N. Jangovar sport turlari bo'yicha ixtisoslashgan talabalarda professional murabbiylik ko'nikmalarini shakllantirishning ilmiy-pedagogik asoslari: Dissertatsiya avtoreferati. dis. ... dr. ped. Sci. – T., 2004. -51 b.

Bleer A.N., Shiyan V.V. Kurash turlarida harakat malakalarini barqarorligini oshirishning uslubiy tamoyillari. – M.: FON, 2002. - 120 b.

Goncharova O.V. Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiya jarayonida yuqori konsentratsiyali portlovchi harakatlarni namoyish qilish qobiliyatini rivojlantirish metodikasi. dis. ...kand. ped. Sci. – T., 2007. -24 b.

Karelin A.A. Yuqori malakali kurashchilarni sportga tayyorlash.- Novosibirsk, 2002. - 479 p.

Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. -T.: O'zDJTI, 2001. - 286 b.

Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности. Диссертация к.п.н. Ташкент, 2009.